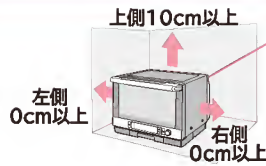
日立過熱水蒸気オーブンレンジ　型式 MRO-LV200

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
→ P.OO このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

初めてお使いになるときの準備

1 右図にしたがって設置し、アースを取り付ける

安全上のご注意 →P.10~15 をお読みになり正しく設置してください。

本体の両側面と背面は、壁や家具などにぴったりつけても大丈夫です。

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。背面の壁がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。左図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

2 トリプル重量センサー(GPS)の「0点調節」をする

① 電源プラグをコンセントに差し込み、一度ドアを開ける
電源が入り、表示部に「0」が表示されます。 0

② 加熱室底面にテーブルプレートをセットする（「テマエ」刻印を手前に）

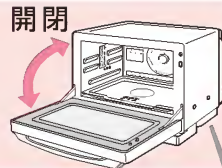
③ ドアを閉めて とりけし を3秒間押し続ける
「ピッ」とブザーが鳴り、数秒後、「0」表示で0点調節が終了します。 → P.5

3 空焼き(脱臭)をする

① テーブルプレートを外す

② 空焼き(脱臭)をする（22脱臭 を選択する） → P.5

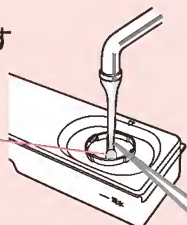
オート調理の使いかた（ローストビーフの例） → P.40、74

1 ドアを開けて、食品をのせたグリル皿をテーブルプレートにのせ、ドアを閉める

ドアを開けると電源が入ります

電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。
電力を節約するため、ドアを閉めて約10分間操作が無いと自動的に電源を切り、表示部の「0」も消え、ボタンを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」が表示され、ボタンを受け付けます。

2 水道水を給水する

1 給水タンクを本体から引き出す

2 給水口ふたを開いて給水する
給水口内の棒(満水ゲージ)先端までで満水です。
(水平にして確認する)

3 給水口ふたを閉める

4 給水タンクを本体にセットする
周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。

重量センサーの「0点調節」のお願い

●日常ご使用の際も、ときどき重量センサーの「0点調節」を行ってください。
調理を上手に仕上げるためです。 → P.5

お願い

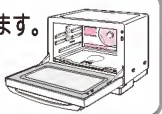
●使用する水は塩素消毒された水道水をご使用ください。
なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり、長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また下記の水を使うときは、カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

・浄水器の水　　・アルカリイオン水
・ミネラルウォーター　　・井戸水など

3 メニュー 選択 温度 時間 あたため スタート **を回し 39 ローストビーフ を選択する**

加熱室奥面の穴の中が、明るくなったり、暗くなったりします。加熱室の温度を一定にするため、熱風ヒーターの通電を断続するためです。

4 あたため スタート **を押してスタートする**

終了音が鳴ったら **食品を取り出す**

●調理終了後は給水タンクの残水を捨て、パイプの水抜きを行ってください。 → 本書P3「パイプの水抜き」
●加熱室の温度が冷えてから、加熱室内に付着した水滴をふき取ってください。

5 使用後はお手入れ、水抜きをする

手動調理の使いかた → P.43~55

知っておいていただきたいこと

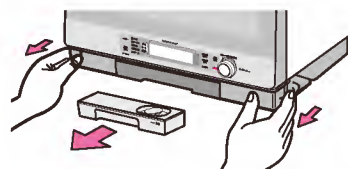
下記の内容に十分ご注意いただき、ご使用ください。

パイプの水抜き ➔ P.58

1. テーブルプレートをセットして、ドアを閉める
2. 表示部の「0」を確認し、給水タンクを本体から引き抜く
3. を1回押し、21 清掃 を選択する
4.   を押してスタートする

終了音が鳴ったら水抜き完了

レッグカバーのお手入れ ➔ P.56

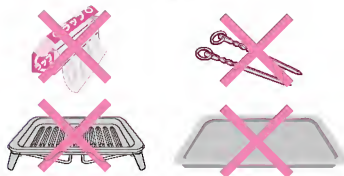
●レッグカバーはスチーム調理など、湯気が結露したときの露受けです。こまめにお手入れしてください。
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。

給水タンクを外してから

※セットするときは、確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因となります。)

肉や魚の解凍はトレーのままで

●包装を外し、トレーのままテーブルプレート中央にのせてください。
●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。
(解凍後3～5分放置して、自然解凍します)
●分量の目安は100～1000g
●グリル調理・オーブン調理の後は加熱室が熱くなっているのでドアを開けて冷ましてから使ってください。 ➔ P.36､37

レンジ加熱で黒皿やグリル皿などを使わない

●付属の黒皿や金属の調理道具(アルミホイル・金ぐしなど)を使わないでください。 ➔ P.23
(付属のグリル皿、グリル皿ふたはクッキングガイドに記載の使いかたに限り使えます。)
➔ P.17～20

食品の分量にあった器の大きさ

●容器の大きさは、食品を入れたとき、八分目くらいになる大きさが適当です。
●適合する容器が無いときは、「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながら加熱してください。
➔ P.43､44

2個以上の食品の同時あたため

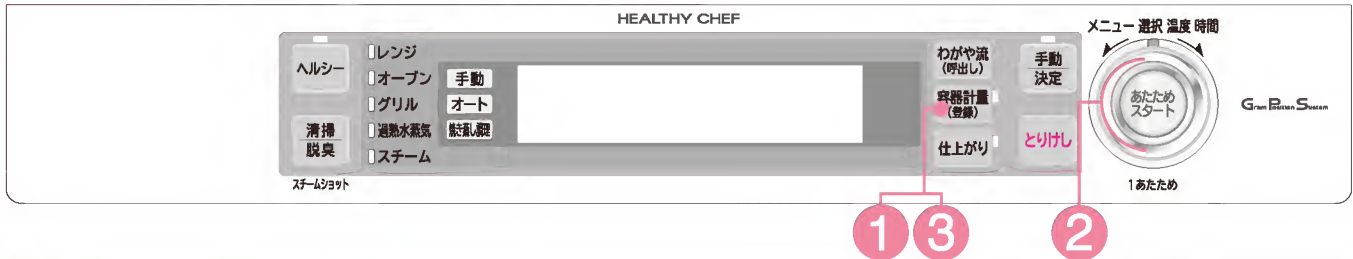
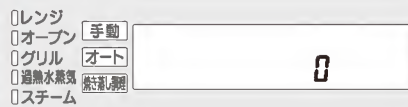
■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

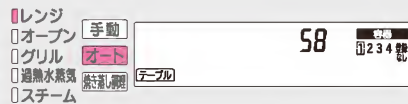
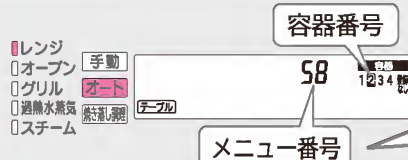
■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1 あたため ➔ P.28
●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 11 冷凍(左)と冷蔵(右) ➔ P.29
●上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 ➔ P.43､44

わがや流あたための使いかた(58ごはん～61汁物

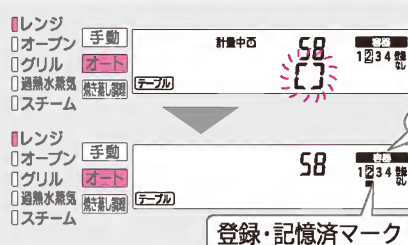
使いかた 1 お手持ちの容器の重さを登録する

※58ごはんに使用する容器を、容器番号「2」に登録する場合。

準備 登録したい空の容器をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

1 容器計量（登録）を押す

容器計量ランプが点滅します。

2 あたためスタートを回し、希望の「メニュー番号」と「容器番号」を選択する

3 容器計量（登録）を押して登録する

●約6秒後、「ピー」と鳴ったら容器の計量が終わり、容器番号の下に「■」が表示されて数秒後、「0」表示となり登録が終わります。

■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは

容器計量後、表示部に「0」が表示される前にわがや流（呼出し）を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉めあたためスタートを押します。

登録できるメニューと容器の数

メニュー番号	容器番号
58 ごはん	1～4
59 牛乳	1～4
60 酒かん	1～4
61 汁物	1～4

わがや流の上手な使いかた

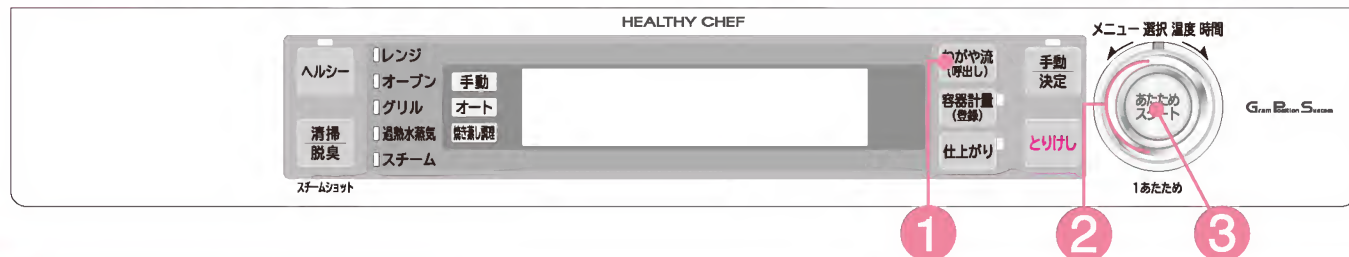
●同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
●電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
●わがや流（呼出し）を3秒間押すと、登録した58ごはん～61汁物までの内容を全て消すことができます。
メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

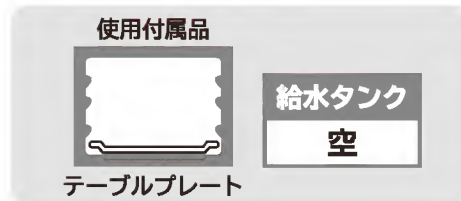
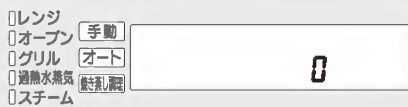
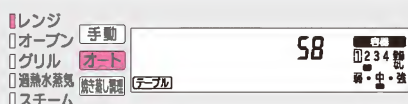
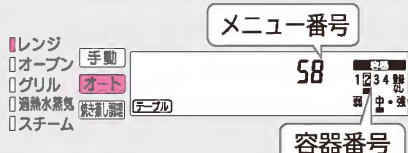
■容器計量せずにあたためる場合

1食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
2わがや流（呼出し）を押してあたためスタートを回してメニューを選択し、あたためスタートを押してスタートする
※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

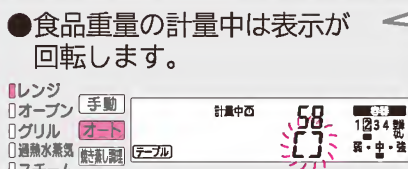
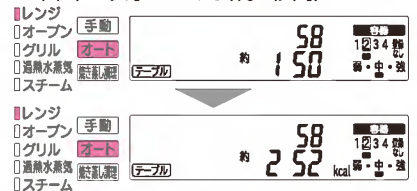
わがや流あたためは、自分のお好みにあたためる機能です。
お好みに仕上げるため、使いかたに応じて以下の操作手順で行ってください。

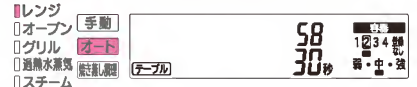
使いかた 2 登録した容器を使ってあたためる

※58ごはんのあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う場合。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置きドアを閉める

使用付属品：テーブルプレート　給水タンク 空

1 わがや流（呼出し）を押す

2 メニュー選択を回し、登録した「メニュー番号」と「容器番号」を選択する

仕上がりを押し、お好みにより希望の仕上がりに調節する
●仕上がり調節も記憶されます。

3 あたためスタートを押してスタートする
●終了音が鳴ったら食品を取り出す。

●食品重量の計量中は表示が回転します。

●スタートから約6秒後に、食品重量（10g単位）を表示します。（約3秒間）

※58ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。他のメニューは表示しません。

●終了までの時間を表示します。

●終了すると「0」表示に戻ります。

わがや流の上手な使いかた

●食品の分量と食品の温度（1人分の分量は、下表の通りです。）

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
58 ごはん	100～300g	常温	→ P.27
59 牛　乳	100～400mL	冷蔵	→ P.32
60 酒かん	100～300mL	常温	→ P.154
61 汁　物	100～300g	常温	→ P.27

※常温は約20℃、冷蔵は0℃～10℃を基準にしています。
※冷蔵のごはん、常温のおかずは、1 あたため で加熱します。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。→ P.43、44、55

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。
●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
●食品の種類、分量も同じにしてください。
●食品の分量は、上表の2倍が目安です。ただし、59 牛乳 60 酒かん は500mLまでにしてください。
●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。
3個以上を同時に登録して使うことはできません。（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

使いかた 3 お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

※登録していない容器を使って58ごはんであたためる場合。

登録した容器のメモとしてお使いください。

●登録した内容を修正する際は同梱の「のり付きメモ用紙」を貼付けてください。

容器番号	メニュー			
	58 ごはん	59 牛乳	60 酒かん	61 汁物
1				
2				
3				
4				

⚠突然の沸とうに注意

➔ P.13

●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどとろみのある物、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後に、突然、沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。

●開口が細い容器は特に注意し、小さなカップ、マグカップも注意する。

●飲み物は加熱前と加熱後によくかき混ぜる。

⚠やけどに注意

●オーブン・グリル・スチーム調理およびお手入れの脱臭と清掃の後は、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。

こんなときは

こんなときは故障ではありません、次のことをもう一度確認してください。

修理を依頼される前に次の点および取扱説明書をもう一度お調べください。➔ P.59~65

現　象	原　因
電源が入らない 時々電源が入らない	●ドアを開閉し、表示部に「0」が表示されボタンやダイヤルを受け付けるか確認してください。 (待機時消費電力オフ機能が働くと表示部の表示が消え、ボタンを受け付けません)
オーブン予熱中に 庫内灯が消灯している	●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 予熱中に加熱室内の様子を見たいときは [あたため スタート] を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。
冷凍したごはんなどが うまくあたたまらない	●トリプル重量センサー(GPS)の「0点調節」をしてください。➔ P.5 ● [2冷凍ごはん] でプラスチックの容器またはラップに包んで加熱してください。 ● [3解凍あたため] で加熱するときは必ず容器(平皿)にのせて加熱してください。 容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 容器の大きさは、食品を入れたとき、八分目くらいになる大きさが適当です。
レンジのとき 火花(スパーク)がでる	●黒皿(黒色ホーロー皿)やグリル皿を入れ、[レンジ] で加熱していませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
スチームが見えない	●オーブン運転時は高温になっているためスチームが見えない場合があります。 また、オート調理は、メニューによってスチーム量が異なります。スチーム発生時は「スチーム」「過熱水蒸気」が点灯します。
加熱中、表示部やドアが くもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。 ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
加熱室内に白い粉が 付着する	●白い付着物の成分は水道水に含まれるミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
調理が終了してもファン の風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、[とりけし] を押したとき、電気部品を冷却するためファンが3分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
設定した温度が途中で 変わることがある	● [オーブン] (予熱有)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
300℃に設定できない ことがある	●加熱室が熱い場合、および予熱無の場合の最大設定温度は250℃になります。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが異常ではありません。